

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Beberapa ilmuwan percaya bahwa tidur itu terjadi ketika kita beralih dari memori-memori yang pendek menuju memori-memori yang panjang. Tidur sepertinya juga bisa meningkatkan sistem kekebalan, mungkin itulah mengapa kita merasa seperti banyak tidur ketika kita sedang sakit dan mengapa kita lebih rentan terserang flu, sakit tenggorokan, dan beberapa infeksi yang biasa lainnya ketika kita terlalu lelah. Pada bayi tidur mungkin bisa memberi kontribusi pada perkembangan otak, menjaga dan mengatur semua kemampuan yang luar biasa dan informasi yang mereka serap setiap hari. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami pertumbuhan saat tidur (Nurfajrina, 2015).

Fenomena yang terjadi dalam kajian akhir-akhir ini menyatakan bahwa kurang dari 20 % dari kelompok bayi berusia 9 bulan yang dapat tidur tanpa terbangun sedikitnya satu kali diantara tengah malam dan jam 5 pagi (Nurfajrina, 2015). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekartini dkk., (2009), mengenai masalah tidur pada bayi dan balita yang disebarkan di Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, Batam terungkap bahwa 72,2 % orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita adalah 2 masalah kecil, padahal apabila anak terganggu masalah tidurnya maka pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan sulit dicapai.

Waktu tidur yang cukup sangat penting bagi anak. Disebabkan saat tidur, otak merangsang memori dan pengetahuan baru. Otot, kulit, sistem jantung dan

pembuluh darah, metabolisme tubuh dan tulang mengalami pertumbuhan pesat saat tidur. Hal ini karena saat itu tubuh memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan ketika terjaga (Nazwa, 2015). Faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit, aktivitas/kelelahan, obat, stress, nutrisi, budaya dan lingkungan. Aktivitas berlebihan yang dilakukan oleh bayi saat siang hari sering membuat bayi menjadi sering gelisah/rewel saat tidur malam. Pemijatan merupakan salah satu cara untuk membantu agar tidur bayi menjadi lelap (Hartini, 2009).

Di *Touch Research Institusi* Amerika telah dilakukan penelitian pada sekelompok anak yang dilakukan pemijatan mengalami perubahan gelombang otak. Pada 20 anak yang dilakukan pemijatan selama 2 x 15 menit dalam jangka waktu 5 minggu mengalami 50 % perubahan gelombang otak dibanding sebelum dipijat, perubahan gelombang otak ini terjadi dengan cara menurunkan gelombang alpha dan meningkatkan gelombang betha serta tetha sehingga bayi akan tertidur lebih lelap (Roesli, 2010).

Penelitian di *Touch Research Institusi* Amerika juga menemukan bayi yang mendapatkan pijatan lebih aktif dan waspada, selain itu pijatan menyebabkan neurologis pada bayi yang dipijat lebih cepat matang daripada bayi yang tidak dipijat. Anak-anak yang mendapatkan sentuhan penuh cinta kasih sejak usia dini mempunyai ketrampilan bahasa dan membaca, maupun IQ yang lebih kuat. Ini dibuktikan pada kajian yang diselenggarakan di Rainbow Babies and Children's Hospital di Cleveland, Ohio. Suatu tim peneliti dari Warwick Medical School dan Institute of Education dari University of Warwick, meneliti 9 macam gerakan massage yang diterapkan kepada 598 bayi usia dibawah 6 bulan. Dari hasil penelitian tersebut salah satunya disebutkan bahwa pijatan dapat mempengaruhi keluarnya hormon tidur serotonin, dimana dengan hormon tersebut bayi dapat memiliki pola tidur yang teratur (Roesli, 2010).

Laporan tertua tentang seni pijat bayi untuk pengobatan tercatat di Papyrus Ebers, yaitu catatan kedokteran zaman mesir kuno. Di India juga ditemukan AyurVeda, buku kedokteran tertua (sekitar 1800 sebelum masehi) yang menuliskan 4 tentang pijat, diet, dan olahraga, sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Selain itu, sekitar 5000 tahun yang lalu pakar dokter di Cina dari Dinasti Tang meyakini bahwa pijat adalah salah satu dari empat teknik pengobatan yang penting (Roesli, 2010).

Sebenarnya, pijat telah dipraktekkan hampir diseluruh dunia sejak dahulu kala, termasuk di Indonesia. Seni pijat diajarkan secara turun temurun walaupun tidak diketahui dengan jelas bagaimana pijat dan sentuhan dapat berpengaruh demikian positif pada tubuh manusia. Mereka hanya mengetahui bahwa pijat mempunyai efek yang positif dan banyak manfaatnya yang telah diuji secara ilmiah, khususnya untuk bayi. Manfaat pijat bayi antara lain adalah meningkatkan berat badan, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak (bonding), dan meningkatkan produksi ASI. Efek pijat bayi antara lain adalah efek biokimia, dan klinis/fisik (Roesli, 2010).

Pijat pada bayi menurut Prasetyono (2009), mampu memberikan rasa aman, menciptakan hubungan emosi dan sosial yang baik antara ibu dan bayi. Pijat bayi merupakan terapi sentuh yang sudah dikenal sejak lama dan diwariskan secara turun temurun. Gerakan-gerakan pada pijat bayi juga sangat bervariasi. Berbagai riset mengenai pijat bayi telah dilakukan, antara lain riset yang menemukan peningkatan kualitas tidur pada bayi yang diberikan terapi pijat.

Adapun dampak jika tidur bayi tidak terpenuhi yaitu bayi tampak lemas, selalu rewel, menagis, dan susah untuk tidur kembali. Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi

memiliki manfaat untuk memberikan kenyamanan, sehingga bayi dapat memiliki waktu tidur yang lebih lama. Dampak lebih lanjut dari pijat bayi adalah mengurangi rewel saat terbangun dan meningkatkan konsentrasi bayi. Melihat bahwa manfaat pijat bayi cukup banyak, maka dirasakan sangat penting melakukan pijat bayi sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan (Aprilia, 2009).

Berdasarkan data yang peneliti ambil pada bulan Januari 2017 di Mojo Baby Spa kota Malang terdapat 10 orang ibu dan bayinya yang sedang melakukan pijat bayi (*baby massage*). Dari kunjungan tersebut didapatkan 3 bayi tidak mengalami gangguan tidur dan 7 bayi sebelum dipijat mengalami gangguan tidur, tetapi setelah dilakukan pemijatan, bayi mengalami peningkatan kualitas tidurnya. Sedangkan data yang peneliti ambil di Posyandu Bina Sejahtera 4 Dusun Kraja Tengah Desa Wonorejo Lawang didapatkan 20 bayi yang berkunjung melakukan imunisasi dan 6 bayi diantaranya mengalami masalah ketika tidur. Keluhan yang disampaikan setiap ibu berbeda-beda, diantaranya ada yang mengeluh bayinya sering terbangun saat tidur malam, susah tidur kembali saat terbangun, apabila terbangun lebih dari 1 jam, sering rewel, gelisah dan sering ngerengek, serta tidur malamnya kurang dari 9 jam, sehingga saat bangun tampak lemas. Berdasarkan paparan tersebut perlu kiranya dilakukan penelitian tentang perbandingan kualitas tidur bayi antara bayi yang dilakukan pijat dan bayi yang tidak dilakukan pijat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah perbedaan kualitas tidur bayi antara bayi yang dilakukan pijat (*baby massage*) dan bayi yang tidak melakukan pijat (*baby massage*) ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada dan sudah ditetapkan, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara bayi yang melakukan pijat (*baby massage*) dan bayi yang tidak melakukan pijat (*baby massage*).

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan bayi yang dilakukan pijat bayi (*baby massage*).
2. Mendeskripsikan bayi yang tidak dilakukan pijat bayi (*baby massage*).
3. Mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur antara bayi yang dipijat dan bayi yang tidak melakukan pijat (*baby massage*).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kualitas tidur bayi yang dilakukan pijat dan bayi yang tidak dilakukan pijat.

1.4.2 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian, serta sebagai pedoman untuk melakukan intervensi pada keperawatan anak. Pengetahuan akan kualitas tidur bayi dapat memberikan masukan intervensi yang tepat dalam pencegahan gangguan tidur yang terjadi pada bayi. Instansi pendidikan juga dapat mengembangkan keilmuannya secara mendalam terkait dengan kualitas tidur bayi.

1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi kesehatan adalah data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sumber informasi dan masukan untuk optimalisasi program pencegahan dan penanganan gangguan tidur pada bayi. Data yang

didapatkan di masyarakat terkait dengan kualitas tidur bayi dapat dijadikan masukan pada instansi kesehatan setempat bahwa kebutuhan tidur pada bayi juga penting untuk dipenuhi selain kebutuhan dasar lainnya dan dapat menjadi masukan untuk meninjau kembali pelaksanaan peran perawat dalam memberikan pendidikan dan pelayanan kepada masyarakat tentang manfaat dan hasil pijat bayi.

1.4.4 Manfaat bagi Keperawatan

Manfaat penelitian ini bagi keperawatan yaitu hasil penelitian inidiharapkan dapat memberikan peningkatan terhadap kualitas asuhan keperawatan khususnya pada keperawatan anak. Peran perawat anak dalam penatalaksanaan kualitas tidur yang buruk pada bayi dapat lebih optimal dengan mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada bayi. Hal ini menjadi penting bagi bayi, karena kualitas tidur yang baik dapat menunjang dalam peningkatan kualitas hidup bayi.

1.4.5 Manfaat Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya keluarga supaya melakukan sendiri pemijatan pada bayinya karena sentuhan dari keluarga sendiri lebih bermanfaat bagi bayi.

1.4.6 Manfaat Bagi Peneliti Lain

Memberikan sumbangan pemikiran pada peneliti lain, dapat digunakan sebagai dasar referensi penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian Cahyaningrum dan Etik Sulityorini, (2013) meneliti tentang Hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih sukoharjo tahun 2013. Jenis penelitian ini penelitian ini menggunakan *Case Control* dengan pendekatan *retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu dan bayi yang berumur 0-3 bulan yang sehat di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun

2013. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive sampling* berdasarkan kriteria dengan jumlah 60 sampel, alat ukur menggunakan master tabel, dan analisa data menggunakan analisa univariate dan beivariate. Hasil penelitian, pada kelompok kontrol bayi yang tidak dipijat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 5 bayi (16,7 %) dari 30 bayi. Sedangkan kualitas tidur bayi pada kelompok kasus sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 22 bayi (36 %) dari 30 bayi. Dari hasil tersebut diketahui adanya peningkatan kualitas tidur bayi. Berdasarkan hal diatas menunjukkan bahwa ada hubungan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013 dengan tingkat hubungan lemah ($C = 0,495$; $C < 0,5$). Simpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara pijat bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-3 bulan di RB Suko Asih Sukoharjo Tahun 2013.

Penelitian kedua Nurella Handayani, Awatiful azza, Shofia Rhosma, (2015) meneliti tentang pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-5 bulan di Desa Plalangan dan Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember tahun 2015. Penelitian ini menggunakan Quasy-Experiment dengan rancangan *posttest only control group design* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidurnya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh bayi yang berusia 3-5 bulan di wilayah kerja puskesmas Kalisat dengan jumlah 72 bayi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dan memilih sampel minimal sebanyak 30 bayi. 15 bayi sebagai kelompok perlakuan dan sisanya sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian dari 30 sampel rata-rata nilai tertinggi didapat oleh kelompok perlakuan dengan kategori baik sebanyak 86,7% sedangkan pada kelompok kontrol jumlah terbanyak adalah responden dengan kualitas tidur cukup 66,7%. Hasil analisis uji maan whitney diperoleh nilai p-

value yaitu $0,003 \leq \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-5 bulan. Dari hasil penelitian ini direkomendasikan pada ibu untuk dapat mempelajari atau memahami teknik pijat yang baik dan benar agar bisa membantu ibu untuk meningkatkan kualitas tidur bayi.

Penelitian ketiga Layyinatun Shofa, Yunani, Rose Hudhariani, (2014). Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di poliklinik kesehatan desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Metode Penelitian: Desain penelitian *quasi experiment, Non equivalent control group design* dan *Non probability sampling* digunakan dalam penelitian ini. Sampel merupakan bayi berusia 3-6 bulan berjumlah 32 bayi di poliklinik kesehatan desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2014. Analisis pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil Penelitian : Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai $p = 0,000$. Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi. Saran : Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi penanggung jawab program KIA dan bidan desa di Purworejo agar memiliki kemampuan pijat bayi yang bersertifikat dan kegiatan pijat bayi diharapkan lebih diaktifkan lagi.

Penelitian keempat Bintang aji Pamungkas, (2016) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat pada bayi dengan kualitas tidur bayi umur 0-6 bulan di Puskesmas Kartasura. Metode penelitian ini adalah analitik menggunakan rancangan case control. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji Chi χ^2 Square. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai 2 hitung sebesar 20,417 ($p\text{-value} = 0,001$) dan Nilai Odd ratio (OR) uji sebesar 15,00. Kesimpulan penelitian terdapat pengaruh pijat bayi dengan kualitas tidur bayi

umur 0-6 bulan dimana bayi yang mendapatkan pijat bayi berpeluang memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang tidak mendapatkan pijat bayi.

